

# Familienküche

**Ganz entspannt:  
Planen, einkaufen, kochen**

CLAUDIA KRÜGER

**verbraucherzentrale**

## 15 Gesunde Ernährung – was ist das eigentlich?



## 89 Essen mit allen Sinnen: die Mahlzeiten



# Inhalt

8 Zu diesem Buch

9 Die wichtigsten Fragen und Antworten

## 15 Gesunde Ernährung – was ist das eigentlich?

17 Unsere Ernährungsgewohnheiten

18 Wie Kinder gesund ernährt werden

26 Gesunde Ernährung für Erwachsene

27 Gesundes Essen für die ganze Familie

30 Die Zubereitungsart entscheidet

30 Nicht zu viel und nicht zu wenig ...

## 35 Welche Ernährungsweise passt zu uns?

35 Vegetarische Ernährung

37 Vegane Ernährung

40 Lebensmittelunverträglichkeiten

41 Klimabewusst essen mit der Planetary Health Diet

46 Wie lernen Kinder, sich gesund zu ernähren?

48 Passen ungesunde Lebensmittel in den Familienalltag?

51 Sind spezielle „Kinder-Lebensmittel“ sinnvoll?

53 Fast Food – oder selbst gekocht?

## 55 Wie gut geplant alles einfacher wird

56 Die Mahlzeitenplanung

62 Einkaufen gehen: Die Herausforderung des Alltags

69 Lebensmittel einräumen und richtig lagern

79 In der Küche: Vorbereiten, Kochen, Aufräumen



## 89 Essen mit allen Sinnen: die Mahlzeiten

89 Wir essen gemeinsam

94 Das Prinzip der Achtsamkeit

## 97 So schnell ist das Essen fertig!

98 Einmal kochen –  
für mehrere Mahlzeiten

101 Fertiggerichte clever ergänzen

## 105 Kochen und essen zu Hause, in der Schule und unterwegs

105 Mit den Kindern in die Küche

105 Kochen lernen für Groß und Klein

107 Auch unterwegs gut versorgt

## 110 Rezepte

### 198 Anhang

199 Adressen

200 Register nach Hauptzutaten

204 Stichwortverzeichnis

207 Bildnachweis

208 Impressum



# Rezepte

[111 Gut zu wissen](#)

## 112 Frühstück

[113 Quarkbrötchen](#)

[114 Rote-Linsen-Aufstrich](#)

[115 Kichererbsencreme](#)

[116 Müsliriegel](#)

[118 Knuspermüsli](#)

[119 Guten-Morgen-Müsli](#)

[120 Kokos-Porridge](#)

[121 Porridge to go](#)

[122 Gefülltes Fladenbrot](#)

[123 Arme Ritter aus dem Ofen](#)

## 124 Suppen

[125 Gemüsecremesuppe mit Topping](#)

[126 Toppingideen für Suppen, Salate und Bowls](#)

[129 Feine Linsensuppe](#)

[130 Zucchini-Käse-Suppe](#)

[131 Tomatencremesuppe](#)

[132 Brokkoli-Schmand-Suppe](#)

## 133 Salate

[133 Linsensalat mit roter Bete](#)

[134 Bulgursalat](#)

[136 Bowl-Fantasien](#)

[138 Feldsalat mit Tomaten und Pistazien](#)

[139 Himbeer-Senf-Dressing](#)

[140 Bunter Nudelsalat](#)

[141 Klassischer Kartoffelsalat](#)

[142 Superschneller Nudelsalat](#)

## 143 Hauptgerichte

[143 Gefüllte Paprikaschoten auf Tomatensoße](#)

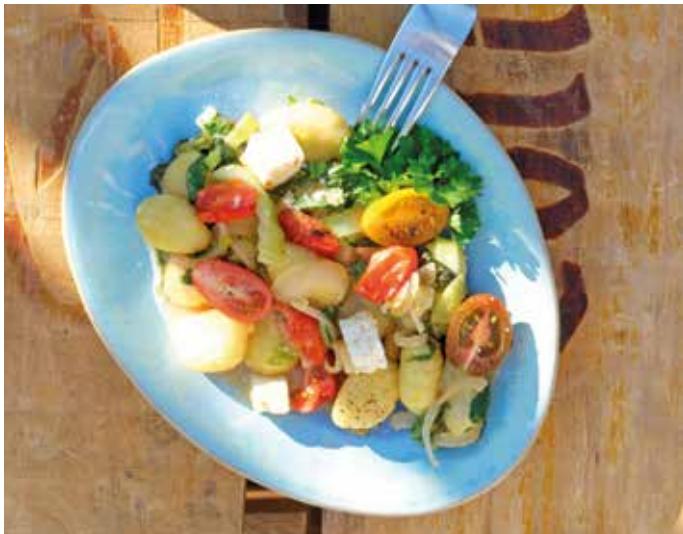
[144 Gnocchi „rot, grün, weiß“](#)

[146 Bulgur-Gemüsepfanne](#)

[147 Italienisches Blech](#)

[148 Cannelloni mit Gemüsefüllung](#)

[149 Gefüllte Wraps](#)



- [150 Gefüllte Zucchini mit Thunfisch auf Tomatensoße](#)
- [152 Mediterrane Gemüsepflanne mit Joghurt-Minz-Soße](#)
- [153 Überbackene Schweineschnitzel](#)
- [154 Kartoffel- und Möhrenstifte mit Kräuterquark](#)
- [155 Gemüsenudeln al forno](#)
- [156 Fladenbrot-Calzone](#)
- [158 Italienische Polenta](#)
- [159 Polentaeccken mit Ratatouille](#)
- [160 Ofengemüse mit buntem Quarkdip](#)
- [161 Tomatensoße](#)
- [162 Pesto](#)
- [163 Helle Soße](#)
- [164 Zwiebelsoße](#)
- [165 Hackfleischsoße](#)
- [166 Linsenbolognese](#)
- [167 Moussaka](#)
- [168 Pfannkuchen vom Blech](#)
- [169 Reisbratlinge](#)
- [170 Lachsauflauf mit grünem Spargel](#)

- [172 Kartoffel-Spitzkohl-Eintopf](#)
- [173 Gartengemüseauflauf](#)
- [174 Curry-Fisch mit Lauch](#)
- [175 Vegetarisch grillen](#)
- [180 Bratwurstspieße](#)
- [182 Hähnchentopf](#)
- [183 Schlemmerfilet](#)

#### **184 Desserts**

- [185 Express-Eissplittertorte](#)
- [186 Erdbeercrumble](#)
- [187 Mangocreme](#)
- [188 Quark-Aprikosen-Auflauf](#)
- [189 Schneller Tassenkuchen](#)
- [190 Zimtschnecken](#)
- [192 Vanillesoße](#)
- [193 Fruchtsoße](#)
- [194 Quarkküchlein](#)
- [195 Vanillehörnchen](#)
- [196 Haferflockenknusperkekse](#)
- [197 Mandelmuffins](#)

# Welche Ernährungsweise passt zu uns?

Vegetarisch essen ist im Trend. Oft möchten sich auch Kinder und Jugendliche vegetarisch oder vegan ernähren. Immer mehr Kinder leiden außerdem unter Lebensmittelunverträglichkeiten, an die sich die Familienküche anpassen muss. Und auch das Klima spielt bei unserer täglichen Ernährungsweise eine immer größere Rolle.

## Vegetarische Ernährung

Insgesamt ist die Zahl der Menschen, die vegetarisch essen, in den vergangenen Jahren gestiegen, was auch die Vielzahl vegetarischer und veganer Produkte im Supermarkt zeigt. Und auch in den Restaurants werden immer mehr vegetarische oder vegane Speisen angeboten.

In einigen Regionen auf unserer Welt ist Fleisch nicht für alle Menschen bezahlbar und verfügbar und so leitet sich die vegetarische Ernährung manchmal aus den Lebensbedingungen ab. In westlichen und wohlhabenden Ländern wie bei uns wird eine vegetarische Lebensweise meist aus gesundheit-

lichen, ethischen- oder umweltbedingten Gründen gewählt. Nicht zuletzt durch die Klimadebatte und der „Fridays for Future“-Bewegung ist die vegetarische Ernährung auch zum Familienthema geworden.

Aber das ist kein Problem: Ohne Fleisch und Fisch ist trotzdem eine ausgewogene und gesunde Ernährungsweise möglich. Denn über die Zubereitung von Speisen mit pflanzlichen Lebensmitteln wie Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, Gemüse und Kartoffeln enthält auch ein vegetarischer Speiseplan ausreichend Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe.

Unsere 14-jährige Tochter hat sich überlegt, ab sofort vegan zu leben. Fleisch essen wir alle wenig, aber was machen wir denn nun?

Sprechen Sie mit Ihrer Tochter, was das für die Lebensmittelauswahl und den Essalltag der Familie bedeutet. Überlegen Sie gemeinsam, ob Sie dafür die Unterstützung Ihrer Tochter benötigen oder wie Sie es gemeinsam schaffen können, zusätzliche Gerichte zuzubereiten. Und sprechen Sie beim nächsten Termin mit dem Kinder- und Jugendarzt, damit er bestimmte Blutwerte kontrollieren kann.

→TIPP

In unserem Rezeptteil sind die meisten Rezepte vegetarisch. Auf Fleischersatzprodukte haben wir bewusst verzichtet, da alleine mit Gemüse und den entsprechenden Beilagen ein abwechslungsreicher Speiseplan gestaltet werden kann, der zudem alle erforderlichen Nährstoffe enthält.

Im Kindesalter und bei Jugendlichen ist die Deckung des Nährstoffbedarfs mit einer ausgewogenen Mischkost, auch ohne Fleisch und Fisch, möglich. Die sogenannte Ovolakto-vegetarische Ernährung (siehe Tabelle → Seite 39) bietet für die gesamte Familie die Chance für eine gesunde, kreative und pflanzenbetonte Küche.

Kommt weder Fleisch noch Fisch auf den Teller, muss die Menge an Gemüse und Salat, an Kartoffeln und Getreideprodukten erhöht werden. Denn fällt die Fleischkomponente einfach nur weg, fehlt Energie und Eiweiß und beides sorgt für eine anhaltende Sättigung. Und auch Hülsenfrüchte spielen

dann im Speiseplan eine größere Rolle. Nüsse und Samen können viele Gerichte aufpeppen: So lassen sie sich geröstet über den Salat streuen oder sie werden zum Topping für eine Gemüsecremesuppe.

Wie bei jeder anderen Ernährungsweise auch, kommt es auf die Auswahl der Lebensmittel und deren Zubereitung an. Die tägliche Verwendung von Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten, ausreichend Obst und Gemüse, von wertvollen pflanzlichen Ölen zur Zubereitung der Mahlzeiten sowie die Verwendung von Milch und Milchprodukten gehören dazu. Sollte die Milch komplett durch Pflanzendrinks ersetzt werden, sollten diese unbedingt mit Kalzium angereichert sein.

Möchte nur ein Teil der Familie kein Fleisch und Fisch mehr essen, andere Familienmitglieder aber nicht, so lässt sich

→ das Frühstück mit Müsli oder Brot, mit Käsevariationen, Konfitüre und Honig, aber auch mit Gemüse und Rohkost abwechslungsreich gestalten.

- die warme Mahlzeit mit reichlich Gemüse, Salat und Beilagen zubereiten. Fleisch oder Fisch kann für einzelne Familienmitglieder an einzelnen Tagen der Woche ergänzt werden. So kann ein Teil der Käse-Sahne-Soße zu den Nudeln um Schinken erweitert werden oder unter einen Teil der Tomatensoße ein wenig Thunfisch gegeben sein. Zum Gemüseauflauf könnte für die Fleischesser eine Fleischportion vorgesehen sein, ein gebratenes Hähnchenschnitzel oder eine kleine Frikadelle.
- Für das Würzen der Gemüsemahlzeiten sollten grundsätzlich nur Gewürze oder auch Gemüsebrühe verwendet werden. Dann sind die Gemüsegerichte und Gemüsesuppen für alle Familienmitglieder gleichermaßen geeignet.

## Vegane Ernährung

Während die vegetarische Ernährung Erwachsene und Kinder wirklich gut mit allen Nährstoffen versorgen kann, ist dies mit dem Lebensmittelangebot in der veganen Ernährung, besonders im Hinblick auf den Vitamin- und Mineralstoffbedarf, deutlich schwieriger. Ernähren sich (Klein-) Kinder und Jugendliche vegan, ist der Bedarf an Vitamin B12 und einzelnen Mineralstoffen nur schwer zu decken (Eisen, Zink, Jod und Kal-

zium). Möglicherweise ist auch die Kalorienzufuhr etwas knapp.

Pflanzliche Milchersatzgetränke können Milch und Milchprodukte im Kindes- und Jugendalter nur ergänzen, aber nicht komplett ersetzen. **Ohne die Substitution bestimmter Nährstoffe muss daher von einer veganen Ernährung im Kindes- und Jugendalter abgeraten werden, so auch die Meinung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und dem Forschungsdepartement Kinderernährung (FKE).** Vegan lebende Erwachsene sollten unbedingt auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B12 und auch Kalzium achten und durch regelmäßige ärztliche Kontrollen die sogenannten kritischen Nährstoffe überprüfen lassen. Dies gilt insbesondere für Frauen mit Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und während der Stillzeit.

Möchten Sie sich und Ihr Kind vegan ernähren, sollten Sie dies mit dem betreuenden Kinderarzt besprechen, damit er gegebenenfalls durch Kontrolluntersuchungen die Versorgungslage der kritischen Nährstoffe überprüfen kann. Denn nur ein Mangel, der auffällt, kann durch eine gezielte ernährungstherapeutische Begleitung oder auch durch Supplamente ausgeglichen werden.

Für eine Familie ist eine vegetarische Ernährung bei einer entsprechend günstigen Zu-

sammenstellung der Lebensmittel und der Verwendung gesunder Zubereitungsarten eine gute Möglichkeit für die Gestaltung eines abwechslungsreichen Essalltags. Gleichermaßen gilt, wenn Sie sich als Familie entscheiden, flexitarisch zu essen und überwiegend auf Fleisch und Fisch zu verzichten.

In der nebenstehenden Tabelle werden die verschiedenen vegetarischen Ernährungsformen kurz vorgestellt.

### Milchersatzprodukte im Familienalltag

Möchten Sie die Menge an Milch- und Milchprodukten reduzieren oder begrenzen, können Sie pflanzliche Alternativen ergänzen, die mit Kalzium angereichert sein sollten. Auch bei Unverträglichkeiten auf Milch- und Milchprodukten sind diese Lebensmittel eine sinnvolle Alternative. Milchersatzprodukte finden sich mittlerweile in jedem Supermarkt. Bei einer Unverträglichkeit auf Laktose können neben den verschiedenen Sorten an Pflanzendrinks auch laktosefreie Milch und Milchprodukte die Alternative sein.

Milchersatzprodukte werden aus zahlreichen Pflanzen wie Dinkel, Hafer, Kokosnuss, Mandeln, Reis oder auch Soja hergestellt. Wie die handelsübliche Trinkmilch können diese Milchersatzprodukte zum Kochen und Backen verwendet werden, man kann daraus ein Müsli zubereiten, sie in den Kaffee oder

Tee geben oder auch damit einen Kakao anrühren.

Kocht man aus den pflanzlichen Milchalternativen einen Pudding, kann die erforderliche Flüssigkeitsmenge von der Verpackungsangabe des „Kochpuddings“ abweichen. So nimmt man von Reisdrink eher etwas weniger als die angegebenen 500 Milliliter für ein Päckchen „Kochpudding“ und von Haferdrink eher etwas mehr. Auch Grießbrei oder cremiger Reis lassen sich mit den pflanzlichen Alternativen zubereiten.

### Fleischersatzprodukte

Fleischersatzprodukte werden zum Beispiel aus Soja, Seitan oder Lupinensamen hergestellt. Meist ist ihr Eiweißgehalt ähnlich hoch wie bei Fleisch oder Fleischwaren. Allerdings enthalten viele auch Aromen und Zusatzstoffe, wie Geschmacksverstärker und Farbstoffe, die neben anderen Zutaten einen fleischähnlichen Charakter geben sollen. Auch bei diesen Produkten ist es sinnvoll, die Zutatenliste und die Inhaltsstoffe miteinander zu vergleichen, um die besten Alternativen zu finden.

Möchte man außerdem noch ein klimafreundliches Produkt kaufen, so muss man die Herkunft der Rohwaren und auch den Verarbeitungsaufwand in die Waagschale werfen. Zudem sind Mahlzeiten mit Fleischersatzprodukten häufig teurer als eine vegetarische Mahlzeit, die darauf verzichtet.

## Vegetarische Ernährungsformen

ERNÄHRUNGSFORM	BESCHREIBUNG
Pesco-vegetarisch	Verzicht auf Fleisch sowie alle daraus gewonnenen Produkte
Ovo-lakto-vegetarisch	Verzicht auf Fleisch, Fisch und andere Meerestiere sowie alle daraus gewonnenen Produkte
Lakto-vegetarisch	Verzicht auf Fleisch, Fisch und andere Meerestiere, Eier sowie alle daraus gewonnenen Produkte
Ovo-vegetarisch	Verzicht auf Fleisch, Fisch und andere Meerestiere, Milch und Milchprodukte sowie alle daraus gewonnenen Produkte
Vegan	Verzicht auf alle tierischen Lebensmittel, auch auf Honig

Ein Einstieg in die vegetarische Ernährung kann jedoch durch diese Produkte sicher erleichtert werden. Tauschen Sie anfangs für einen vegetarischen Speiseplan lediglich die tierischen Komponenten wie Schnitzel oder Bratwurst gegen die entsprechenden pflanzlichen Fleischersatzprodukte aus. So wird die Mahlzeit ohne große Veränderungen fleischfrei. Sind in der Familie Vegetarier und Nicht-Vegetarier, dann können alle das Gleiche essen – die einen haben ein Bockwürstchen zur Suppe und die Vegetarier die fleischfreie Variante. In Zukunft können nach und nach mehr vegetarische oder vegane Gerichte ohne Ersatzprodukte den Speiseplan bereichern.

Ähnlich wie Fleisch und Fisch für die Nicht-Vegetarier sollten auch Fleischersatzprodukte nur gelegentlich verzehrt werden.

### Vegetarisch und vegan backen

Kuchen für Ovo-lakto-Vegetarier zu backen, ist keine besondere Herausforderung, zumindest nicht, wenn man süße Backwaren zubereiten möchte. Eier und Milch sowie Milchprodukte können genutzt werden, um den Teig zuzubereiten. Butter oder Margarine lassen sich gleichermaßen verwenden, aber auch Pflanzenöl lässt sich gut in Teigen verarbeiten. Dieses muss aber wegen des höheren Fettgehalts im Vergleich zu Butter oder Margarine mit etwas Wasser gemischt werden (100 Gramm Butter entspricht 70 Milliliter Öl und 30 Milliliter Wasser).

Für veganes Backen muss mehr ersetzt werden: Mandeldrink passt anstelle von Kuhmilch geschmacklich gut in Kuchen- oder Waffelteig, aber auch andere Pflanzendrinkvarianten sind zum Backen geeignet.

Und ebenso lassen sich Eier auf unterschiedliche Arten ersetzen, zum Beispiel durch eine halbe Banane oder 50 Gramm Apfelmus, 30 Gramm Erdnussbutter und 20 Milliliter Wasser oder 1 Esslöffel fein gemahlener Leinsamen mit 3 Esslöffeln Wasser vermischt, beides kann nach einer kurzen Quellzeit wie ein Ei zum Teig hinzugegeben werden.

Aus Aquafaba (dem Kichererbsenwasser) lässt sich veganer Schnee schlagen, der als Ersatz für Eischnee verwendet werden kann.

Für herzhafte Teige lässt sich ein Hühnerei gut durch einen Mix aus 40 Gramm Tomatenmark und 20 Millilitern Wasser austauschen.

### Vegetarisch kochen

Die vegetarische Küche profitiert von der Vielzahl der Gemüsesorten, die bei uns erzeugt werden. Ohne Fleisch oder Fisch brauchen die Rezepte neben dem größeren Gemüseanteil noch eine stärkehaltige Beilage wie Kartoffeln, Getreide oder Nudeln und/oder Hülsenfrüchte. Zur Zubereitung der Speisen ist die Zugabe von Pflanzenfett erforderlich, damit wirklich alle Vitamine (auch die fettlöslichen Vitamine) von unserem Körper aufgenommen werden können.

Viele Rezepte in unserem Rezeptteil sind vegetarisch. Wir haben aber nicht auf die Verwendung von Milch, Milchprodukten und Eier verzichtet. Es finden sich in unserem Rezeptteil auch einige wenige Rezepte mit

Fleisch oder Fisch, womit sich die Familien wiederfinden, die sich zu den Flexitariern zählen. Traditionell verfügen viele Haushalte über mehr fleischhaltige Gerichte in ihren persönlichen Alltagsrezepten, sodass wir hier zur Ergänzung mehr vegetarische Gerichte anbieten.

### Lebensmittel- unverträglichkeiten

Haben Kinder und Jugendliche zu viel gegessen, sei es von der Menge insgesamt oder von einzelnen Lebensmitteln, kann es vorkommen, dass dies den Magen-Darm-Trakt überlastet und die Kinder über Bauchschmerzen klagen. Auch langes Sitzen, zu schnell gegessene Mahlzeiten, Stress und psychische Belastungen können auf den Magen schlagen.

Nicht immer, aber manchmal eben doch, führen auch Unverträglichkeitsreaktionen auf bestimmte Lebensmittel zu Beschwerden und infolgedessen wird bei Kindern und Erwachsenen die Diagnose einer Lebensmittelunverträglichkeit und auch auf eine Lebensmittelallergie gestellt. Wird dies nicht bei der Lebensmittelauswahl berücksichtigt, wird die Gesundheit beeinträchtigt und es kommt zu Symptomen wie Bauchschmerzen und Blähungen oder allergische Reaktionen wie zum Beispiel Juckreiz im Mund- und Rachenraum.

Mögliche wiederkehrende Durchfälle durch Lebensmittelunverträglichkeiten verhindern, dass genügend Nährstoffe aus dem Essen durch die Darmwand geschleust und verarbeitet werden und dem Körper zum Funktionieren zur Verfügung stehen. Die Lebensmittel, die derartige Beschwerden verursachen, sollten möglichst nicht mehr in der Küche verwendet und gegessen werden.

Die Familie muss entscheiden, ob es sinnvoll ist, das einzelne oder die betreffenden Lebensmittel komplett zu vermeiden oder ob nur für die betroffene Person Alternativen gefunden werden. Dies ist sicher immer von der Gesamtsituation abhängig. So ist es einfach, bei einer Haselnussallergie eines Familienmitglieds keine Haselnüsse (oder Lebensmittel, die Haselnüsse enthalten) zu kaufen. Dagegen ist es deutlich schwieriger, bei einer **Glutenunverträglichkeit** einer Person den gesamten Haushalt glutenfrei zu halten, da dies deutlich aufwendiger und auch kostenintensiver, aber eben auch absolut notwendig ist.

Zu den häufigsten Lebensmittelunverträglichkeiten gehört die **Laktoseunverträglichkeit**, die Milchzuckerunverträglichkeit. Den Betroffenen fehlt das Enzym Laktase, dass der Körper benötigt, um den Milchzucker in seine Bausteine Galaktose und Glukose zu spalten. So gelangt der Milchzucker in den Dickdarm und ruft Blähungen, ein Völlegefühl, Bauchschmerzen und Koliken,

Durchfall und Übelkeit hervor. Als Therapie muss dann laktosefrei oder laktosearm gegessen werden.

Wenn die Diagnose für eine Lebensmittelunverträglichkeit gestellt wurde, sollten die betreffenden Lebensmittel unbedingt vermieden werden. Davon abzugrenzen ist der Verzicht auf einzelne Lebensmittel, weil ein Familienmitglied dies einfach nicht mag.

Vorsicht: Wenn der Speiseplan über lange Zeit sehr einseitig ist, weil eine Vielzahl an Lebensmitteln abgelehnt wird, ist eine gesunde Ernährung und die Deckung des Energie- und Nährstoffbedarfs möglicherweise gefährdet.

## Klimabewusst essen mit der Planetary Health Diet

Schaut man sich aktuell die weltweite Ernährungssituation an, dann ist offensichtlich, dass auf unserer Erde etwas nicht stimmt: Auf der einen Seite besteht ein Lebensmittelmangel, während andererseits ein Drittel der Lebensmittel verschwendet oder weggeworfen wird. Zudem bedroht die aktuelle Lebensmittelproduktion die Klimastabilität und die Widerstandsfähigkeit unserer Ökosysteme.

Alles in allem ein haltloser Zustand in einer Welt, in der es eigentlich keine Grenzen mehr gibt. So hat sich die EAT-Lancet-Kom-

# Register nach Hauptzutaten



## A/B

**Ananas**

Vegetarisch grillen 175

**Apfel**

Guten-Morgen-Müsli 119

Pfannkuchen vom Blech 168

**Aprikose**

Quark-Aprikosen-Auflauf 188

**Aubergine**

Bulgur-Gemüsepflanne 146

Moussaka 167

Polentaecken mit Ratatouille 159

**Banane**

Curry-Fisch mit Lauch 174

Vegetarisch grillen 175

**Baiser**

Express-Eissplittertorte 185

**Basilikum**

Pesto 162

**Blumenkohl**

Vegetarisch grillen 175

**Brokkoli**

Bratwurstspieße 180

Brokkoli-Schmand-Suppe 132

Gemüsenudeln al forno 155

**Bulgur**

Bulgur-Gemüsepflanne 146

Bulgursalat 134

Bowl-Fantasien 136

## C/D

**Cannelloni**

Cannelloni mit Gemüsefüllung 148

**Champignons**

Mediterrane Gemüsepflanne mit Joghurt-Minz-Soße 152

Überbackene Schweineschnitzel 153

**Chili**

Linsenbolognese 166

**Couscous**

Gefüllte Paprikaschoten auf Tomatensoße 143

**Dinkelmehl**

Helle Soße 163

Schneller Tassenkuchen 189

Zimtschnecken 190

**Dinkelvollkornmehl**

Erdbeercrumble 186

Mandelmuffins 197

Pfannkuchen vom Blech 168

Quarkbrötchen 113

Quarkküchlein 194

Vanillehörnchen 195

## E/F

**Eier**

Arme Ritter aus dem Ofen 123

Klassischer Kartoffelsalat 141

**Erbsen**

Superschneller Nudelsalat 142

- Erdbeeren**  
Erdbeercrumble 186
- Fruchtsoße** 193
- Feldsalat**  
Feldsalat mit Tomaten und Pistazien 138
- Feta**  
Bowl-Fantasien 136
- Fladenbrot**-Calzone 156
- Gefülltes Fladenbrot 122
- Vegetarisch grillen 176
- Fisch**  
Curry-Fisch mit Lauch 174
- Schlemmerfilet 183
- Fladenbrot (Pide)**  
Fladenbrot-Calzone 156
- Vegetarisch grillen 177
- Frischkäse**  
Rote-Linsen-Aufstrich 114
- Zucchini-Käse-Suppe 130
- G/H**
- Gewürzgurken**  
Klassischer Kartoffelsalat 141
- Superschneller Nudelsalat 142
- Grieß**  
Quark-Aprikosen-Auflauf 188
- Gnocchi**  
Gnocchi „rot, grün, weiß“ 144
- Hähnchen**  
Hähnchentopf 182
- Italienisches Blech 147
- Haferflocken**  
Guten-Morgen-Müsli 119
- Haferflockenknusperkekse 196
- Knuspermüsli 118
- Kokos-Porridge 120
- Müsliriegel 116
- Porridge to go 121
- Reisbratlinge 169
- Haselnüsse**  
Haferflockenknusperkekse 196
- Müsliriegel 116
- Heidelbeeren**  
Fruchtsoße 193
- Himbeeressig**  
Himbeer-Senf-Dressing 139
- Honig**  
Knuspermüsli 118
- Müsliriegel 116
- I/J**
- Joghurt**  
Guten-Morgen-Müsli 119
- Mediterrane Gemüsepflanne mit Joghurt-Minz-Soße 152
- K**
- Kakao**  
Schneller Tassenkuchen 189
- Kartoffeln**  
Feine Linsensuppe 129
- Gartengemüseauflauf 173
- Gemüsecremesuppe mit Topping 125
- Italienisches Blech 147
- Kartoffel- und Möhrenstifte mit Kräuterquark 154
- Kartoffel-Spitzkohl-Eintopf 172
- Klassischer Kartoffelsalat 141
- Moussaka 167
- Ofengemüse mit buntem Quarkdip 160
- Vegetarisch grillen 175
- Kichererbsen**  
Bowl-Fantasien 136
- Gefüllte Wraps 149
- Hähnchentopf 182
- Kichererbsencreme 115
- Mediterrane Gemüsepflanne mit Joghurt-Minz-Soße 152
- Toppingideen 126
- Kidneybohnen**  
Gefüllte Wraps 149
- Kirschen**  
Fruchtsoße 193
- Quarkküchlein 194
- Knoblauch**  
Vegetarisch grillen 177
- Kohlrabi**  
Bratwurstspieße 180

Bulgur-Gemüsepfanne 146

Gartengemüseauflauf 173

### **Kokosflocken**

Kokos-Porridge 120

### **Kokosmilch**

Gnocchi „rot, grün, weiß“ 144

Curry-Fisch mit Lauch 174

### **Kopfsalat**

Gefülltes Fladenbrot 122

### **Kürbis**

Gemüsecremesuppe mit Topping 125

## **L/M**

### **Lachs**

Lachsauflauf mit grünem Spargel 170

### **Lauch**

Curry-Fisch mit Lauch 174

Italienische Polenta 158

Toppingideen 126

### **Lauchzwiebeln**

Pfannkuchen vom Blech 168

### **Linsen**

Bowl-Fantasien 136

Feine Linsensuppe 129

Linsenbolognese 166

Linsensalat mit roter Bete 133

Rote-Linsen-Aufstrich 114

### **Mandeln**

Knuspermüsli 118

Mandelmuffins 197

Pesto 162

Schlemmerfilet 183

### **Mandeldrink**

Vanillesoße 192

### **Mango**

Mangocreme 187

### **Milch**

Helle Soße 163

Vanillesoße 192

### **Minze**

Mediterrane Gemüsepfanne mit

Joghurt-Minz-Soße 152

Reisbratlinge 169

### **Möhren**

Cannelloni mit Gemüsefüllung 148

Feine Linsensuppe 129

Gemüsenudeln al forno 155

Hackfleischsoße 165

Kartoffel- und Möhrenstifte mit Kräuterquark 154

## **N/O**

**Nudeln** → Vollkornnudeln

**Nüsse** → Haselnüsse

## **P/Q**

### **Pak Choi**

Gnocchi „rot, grün, weiß“ 144

### **Paprika**

Bulgursalat 134

Bunter Nudelsalat 140

Fladenbrot-Calzone 156

Gefüllte Paprikaschote auf Tomatensoße 143

Gefüllte Wraps 149

Überbackene Schweineschnitzel 153

### **Parmesan**

Pesto 162

Schlemmerfilet 183

### **Pastinaken**

Ofengemüse mit buntem Quarkdip 160

### **Pistazien**

Feldsalat mit Tomaten und Pistazien 138

### **Polenta**

Italienische Polenta 158

Polentaecken mit Ratatouille 159

### **Puddingpulver**

Mangocreme 187

Vanillesoße 192

Zimtschnecken 190

### **Quark**

Cannelloni mit Gemüsefüllung 148

Express-Eissplittertorte 185

Kartoffel- und Möhrenstifte mit Kräuterquark 154

Mangocreme 187

Ofengemüse mit buntem Quarkdip 160  
 Quark-Aprikosen-Auflauf 188  
 Quarkbrötchen 113  
 Quarkküchlein 194  
 Vanillehörnchen 195

## R

**Rapsöl**  
 Himbeer-Senf-Dressing 139  
**Reis** → Vollkornreis  
**Rind**  
 Hackfleischsoße 165  
 Moussaka 167  
**Rote Bete**  
 Linsensalat mit roter Bete 133

## S

**Schafskäse** → Feta  
**Schmand**  
 Brokkoli-Schmand-Suppe 132  
**Schokolade**  
 Express-Eissplittertorte 185  
**Schwein**  
 Bratwurstspieße 180  
 Überbackene Schweineschnitzel 153  
**Senf**  
 Himbeer-Senf-Dressing 139  
**Sonnenblumenkerne**  
 Bowl-Fantasien 136  
**Spargel**  
 Lachsauflauf mit grünem Spargel 170  
**Spitzkohl**  
 Kartoffel-Spitzkohl-Eintopf 172

## T/V

**Thunfisch**  
 Gefüllte Zucchini mit Thunfisch auf  
 Tomatensoße 150  
**Toast** → Vollkorntoast  
**Tomaten**  
 Feldsalat mit Tomaten und Pistazien 138  
 Tomatensoße 161  
 Gefüllte Zucchini mit Thunfisch  
 auf Tomatensoße 150

Polentaeken mit Ratatouille 159

Toppingideen 126  
 Tomatencremesuppe 131

**Tomatenmark**

Bulgursalat 134  
 Kichererbsencreme 115

**Tortillas**

Gefüllte Wraps 149

**Trockenobst**

Porridge to go 121

**Vanille**

Vanillehörnchen 195

Vanillesoße 192

**Vollkornnudeln**

Bunter Nudelsalat 140  
 Gemüsenudeln al forno 155  
 Superschneller Nudelsalat 142

**Vollkorntoast**

Arme Ritter aus dem Ofen 123

**Vollkornreis**

Mediterrane Gemüsepfanne mit  
 Joghurt-Minz-Soße 152  
 Reisbratlinge 169

## W/Z

**Wassermelone**  
 Vegetarisch grillen 179  
**Zimt**  
 Zimtschnecken 190  
**Zucchini**  
 Bunter Nudelsalat 140  
 Gefüllte Zucchini mit Thunfisch auf  
 Tomatensoße 150  
 Vegetarisch grillen 176  
 Zucchini-Käse-Suppe 130  
**Zwiebeln**  
 Bulgur-Gemüsepfanne 146  
 Hackfleischsoße 165  
 Zwiebelsoße 164  
**Zuckerschoten**  
 Vegetarisch grillen 176

# Stichwortverzeichnis



## A/B

Achtsamkeit 33, 94 ff.  
Adipositas 15, 24  
Alkohol 29  
allergische Reaktion 41  
Aquafaba 40, 82  
Aufräumen 79  
Backen, vegan 39  
Ballaststoffe 20  
Bauchschmerzen 40  
Beerenfrüchte, gefrorene 76  
Bezugsperson 17  
Bio-Lebensmittel 63 ff.  
Brot 20  
Bundeszentrum für Ernährung (BzfE) 16  
Coronapandemie 25, 50, 92

## D/E

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 15, 107 f.  
Diabetes mellitus Typ 2 15, 24  
Durchfall 40  
EAT-Lancet-Kommission 42  
Einfrieren 76  
– nicht möglich 78  
Einkauf 62 ff.  
Einkaufsliste 67–68  
Eiweiß 35 f.  
Energiebedarf 16, 44 → Tagesenergiebedarf  
Erkrankungen, ernährungsabhängige 24  
Ernährung, altersgemäße 18  
Ernährung, ausgewogene 16, 35

Ernährung, gesunde 15  
– Definition 15 f.  
– erlernen 46 ff.  
– für die ganze Familie 27  
– für Erwachsene 26 f.  
– für Kinder 18, 24 f., 46  
– planetenfreundliche 41 f.  
– unterwegs 107  
– Wochenplanung 55  
Ernährungserziehung 18, 46  
Ernährungsgewohnheiten 17  
– gesundheitsförderliche 17  
– regionale 26  
– kulturelle 26  
– religiöse 26  
Ernährungspyramide 19  
Ernährungsweise 35 ff.

Essen  
– als Belohnung 46  
– als Strafe 46  
– aus Langeweile 50  
– aus Stress 50  
Essigwasser 70  
Esskultur 46 f., 89  
Essstörung 48

## F/G

Fast Food 15, 28, 53  
Festessen 16  
Fette und Öle, pflanzliche 28, 45  
Fette, tierische 29  
Fertiggerichte 101 ff.  
– aufpeppen 103

Fertigmüsli 19  
 Fisch 20, 22, 28, 32, 39  
 Fitness 15  
 Fleisch 20, 22, 28, 32, 39  
 Fleischersatzprodukte 38f.  
 Flexitarier 38  
 Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) 24f., 37, 51  
 Fridays for Future 35  
 Frühstück 19, 21, 23, 26, 36, 57, 107  
 Gemüse 19f., 22f., 31f., 35ff., 46ff., 60, 64, 68ff., 76, 82  
 – Tiefkühl- 75, 101, 103, 111  
 Getränke 19  
 Getreide und Getreideprodukte 20  
 Glutenunverträglichkeit 41

## H/I/J

Handmaß → Handmodell  
 Handmodell 20f.  
 Handy 92  
 Hauptmahlzeit 21, 23f., 26, 57ff., 107  
 Heißhunger 27  
 Homeoffice/Homeschooling 25, 92  
 Hülsenfrüchte 20, 27, 29f., 35ff., 43ff.  
 Hunger 23, 31, 47, 55, 95, 107  
 Hygieneregeln  
 – fürs Einkaufen 64  
 – für den Umgang mit Lebensmitteln 83  
 – für die Küchenreinigung 87  
 – für die Lagerung von Lebensmitteln 69  
 – für die Vorbereitung zum Kochen 81  
 Joghurt 20

## K/L/M

Kartoffeln 20, 23, 30, 40, 58, 74, 78, 86, 100  
 Käse 20  
 Kalzium 26, 28, 36ff.

Kind 18ff.  
 – Lebensmittelmengen 22  
 – Portionsgröße 21  
 Kinderarzt 37  
 Kinderwunsch 37  
 Kita  
 – Verpflegungsangebot 108  
 Klima 35, 41ff.  
 klimabewusst essen 41ff.  
 Kochen 82ff.  
 – als lästige Pflicht 18  
 – lernen 105  
 – mit Kindern 84, 105  
 – selbst 28, 53  
 – vegetarisch 40  
 Kochkompetenz → Kochen lernen  
 Kohlenhydrate 20  
 Konzentrationsfähigkeit 23  
 Küche, schnelle 97ff.  
 Küchenausstattung 79  
 Küchengeräte 79  
 Küchenutensilien 79  
 Lagerungstipps  
 – für den Kühlschrank 70f.  
 – für den Tiefkühlschrank 75ff.  
 – für den Vorratsschrank 73ff.  
 Laktoseintoleranz 38, 41, 103  
 Lebensmittel  
 – einräumen 69ff.  
 – transportieren 69  
 – in Bioqualität 63  
 – Lagerung 69ff.  
 – pflanzliche 27  
 – speziell für Kinder 51  
 – ungesunde 48  
 Lebensmittelmengen 30ff.  
 – für Erwachsene 32  
 – für Kinder 22  
 – pro Person und Mahlzeit 32

Lebensmittelunverträglichkeiten 40f.

Leistungsfähigkeit 21

Lieferdienst 53, 109

Light-Produkte 52

Mahlzeit

– Bedeutung für das Familienleben 17, 48

– Definition 23

– gemeinsame 17, 89 ff.

– Vorbereitung 81

Mahlzeitenplanung 56f.

Makronährstoffe 16

Meal Prepping 99 ff.

Mengen pro Mahlzeit 32f.

Mikronährstoffe 16

Milch und Milchprodukte 20, 28, 37f., 44f.

Milchersatzprodukte 38

Mindesthaltbarkeitsdatum 72f.

Mineralstoffe 20, 23, 35

Mischkost, ausgewogene 36

## N/O/P

Nährstoffe 17, 21

Nährwerttabelle 101, 103

Nahrungsergänzungsmittel 52

Nüsse 28ff., 36, 43ff., 66, 102

Nussmus 66

Nutri-Score 101

Obst 20, 44f.

optimierte Mischkost 25

Pausenfrühstück 107

Pflanzendrink 28, 36, 39, 82

Planetary Health Diet 41f.

– Lebensmittelmengen 45

Pommes 18, 30, 50

Portionsgrößen 20ff. → Handmodell

## Q/R/S

Restaurant 35, 109

Resteverwendung 33, 86f.

Rezeptdatei 57 ff.

Salz 27

Schlafqualität 23

Schulmahlzeit 25

Snack 18, 20, 31, 50, 57, 66, 107

solidarische Landwirtschaft 68

Sozialleben 50

Sport 17, 92

Stillen 25

Süßigkeiten 20, 27, 50, 53

Süßungsmittel 29, 102f.

Superfood 29

## T/U/V

Tagesenergiebedarf 51

Teenager 21, 33, 93

Tiefkühlgerichte 101

Tischmanieren 91

Transportwege 29, 64

Übergewicht 25

vegane Ernährung 37 ff.

– bei Kindern 37

vegetarische Ernährung 35 ff.

Verbrauchsdatum 73

Vitamin B 12 37

Vitamine 15, 19, 23, 26f. 35, 40, 75, 103

Vollkorngetreide 36, 45

Vorbildfunktion der Eltern 17, 24, 29, 46, 95

Vorkochen 97 ff.

Vorratshaltung 74

## W/Z

Wochenplan 62 ff.

Wurstwaren 29, 44

Zubereitungsarten 30f.

Zucker 28, 45, 102f.

– reduzieren 28f.

Zuckeralternativen 28, 102

Zwischenmahlzeit 21, 23